



# 『ほねほね相談会』のご案内



## 「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年3月～9月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	<b>3月15日(火) (受付 9:30～11:00)</b>
場 所	<b>すこやかセンター伊野</b>
内 容	<b>栄養相談、保健相談、骨密度測定</b>



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

**予約・問い合わせ** ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ **893-3811**



## 「いやっし～土佐」教室のご案内

### 【Let's水中運動教室】

▶ **実施時間** 10:30～11:30 ▶ **各定員** 35名

#### ▶ 水中ウォーキングコース

4月13日～6月29日 毎週水曜日(全11回)4,400円

#### ▶ アクアビクスコース

4月14日～6月30日 毎週木曜日(全11回)4,400円

※5月4日(水)、5日(木)は開催いたしません。ご了承ください。

※受付は、各コース15分前から行います。

### 【大人の水泳教室】

全く泳ぐことができない方から正しいフォームを習得したいと思っている方、お客様が希望する泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を学ぶことができます。また、それぞれの泳法の初級コース、上達コースもございます。

▶ **開催日** 4月12日～5月31日 毎週火曜日 全7回

10:00～10:50 定員30名 4,900円

※5月3日(火)は開催いたしません。ご了承ください。

※受付は、15分前から行います。

### 両教室の詳細について

▶ **参加資格** 医師から運動の中止又は制限を受けていない方で18歳以上の方。

▶ **申込方法** 4月1日以降に、申込用紙に必要事項を記入し、受講料金を添え「いやっし～土佐」までお申し込みください。

▶ **注意事項** 各コース、開催前日までに受講希望者が少数の場合は開催いたしません。ご了承ください。 ※詳しくは、下記までお問い合わせください。

▶ **申込・問い合わせ** 〒781-1111土佐市北地2290 健康増進施設「いやっし～土佐」 ☎ 852-7618

## NHK学園専攻科 \*通信教育\*

### 「コミュニティ・ボランティア専攻」

「認知症の理解」「地域福祉」「児童福祉」「介護」

等、多彩な科目を1科目から学べます。

**出願期間** 3月22日(火)まで

◆その他、様々な科目、課程があります。

◇案内書のご請求、ご質問はお気軽に下記まで。

〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36-2

NHK学園 高等学校専攻科「社会福祉コース」

☎ 042-572-3151(代) ☎ 042-574-3559

<http://www.n-gaku.jp>

### ■人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	3月2日(水)	13:30～16:30	サロンふれあい(すこやかセンター伊野内)
	3月16日(水)		
本川	3月17日(木)	13:00～16:00	本川保健福祉センター

### ■人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	893-5452
横川 順子	〃 天王北4丁目12-7	891-6944
杉本 善雄	〃 枝川2881	893-3717
高瀬 科子	〃 波川610-3	892-3635
曾我 定子	〃 下八川内644-1	867-3224
山本 周児	〃 戸中81-5	873-5422

### ■法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月～金曜日 受付8:30～17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) 893-0343